

# **I DISTURBI DELL'ATTENZIONE E LA SUA STIMOLAZIONE**

Dott.ssa Angelica Daffinà

a.a. 2025/2026  
UTE Cardinal G. Colombo

# ATTENZIONE:

- processo cognitivo che permette di **concentrarsi selettivamente** su uno o più stimoli, ignorandone altri
- può essere comandata dalla **volontà** oppure può essere catturata **automaticamente** da stimoli esterni
- permette di mantenere la **concentrazione** nel tempo
- può concentrarsi nello spazio, ma anche su **suoni, odori, sapori o sensazioni tattili.**

Quando l'attenzione si altera, le conseguenze possono essere significative, perché diventa difficile orientarsi, memorizzare o portare a termine attività quotidiane.

Esistono due grandi categorie di disturbi dell'attenzione:

- **non acquisiti**: presenti sin dalla nascita
- **acquisiti**: a seguito di malattie, eventi neurologici o invecchiamento

# Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD)

Difficoltà a mantenere l'attenzione, forte distraibilità, tendenza all'impulsività e in molti casi iperattività motoria.

Anche se viene diagnosticato soprattutto nei bambini, oggi sappiamo che può continuare in adolescenza e in età adulta, influenzando il rendimento scolastico, lavorativo e le relazioni sociali.

Non è causato da "pigrizia" o mancanza di disciplina, ma da differenze nel funzionamento di alcune aree cerebrali che regolano attenzione e autocontrollo.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Eqw0K676F5M>
- [https://youtu.be/haSBXtjHzFg?si=RKSwtE\\_Wf8IPbVLm](https://youtu.be/haSBXtjHzFg?si=RKSwtE_Wf8IPbVLm)

# Ictus e lesioni cerebrali

- **Tipi di deficit:** attenzione sostenuta, attenzione selettiva, attenzione divisa, attenzione alternata
- **Decorso:**
  - Nella fase acuta dell'ictus oltre il 50% dei pazienti manifesta dei deficit attentivi
  - Con il tempo alcuni deficit migliorano, specialmente quelli di attenzione alternata o sostenuta.
  - Circa il 30% dei pazienti però mantiene deficit anche dopo mesi o anni.

# Depressione

- **Tipi di deficit:**

- Ridotta capacità di concentrazione
- Difficoltà a prestare attenzione per lunghi periodi
- Problemi nell'attenzione selettiva e sostenuta.
- Spesso rallentamento cognitivo.

- **Decorso:**

- Anche durante le remissioni alcuni deficit attentivi possono rimanere

## Decadimento cognitivo

- **Tipi di deficit:** attenzione divisa, attenzione selettiva, inibizione di stimoli irrilevanti, velocità di elaborazione che diventa più lenta
- **Decorso:**
  - Già nelle prime fasi la perdita attentiva può essere un segnale precoce.
  - Con il progredire della demenza, i deficit si estendono e interferiscono con la vita quotidiana: orientamento, capacità di comprendere istruzioni, gestire conversazioni, mantenere l'attenzione su attività domestiche.

## **Implicazioni pratiche:**

- difficoltà nelle attività quotidiane (vestirsi, mangiare, camminare, orientarsi)
- ridotta capacità di apprendere nuove informazioni
- aumentato rischio di cadute (se l'attenzione spaziale è compromessa)
- impatto sul lavoro, sulla socialità, sulla capacità di seguire cure o terapie (se non si riesce ad "essere attenti").

# Invecchiamento fisiologico

Negli anni

**Alcune componenti**  
dell'attenzione si  
mantengono  
**relativamente stabili:**  
ad esempio l'attenzione  
semplice, quella  
immediata, alcuni tipi di  
memoria semantica,  
riconoscimento.

**Alcune componenti**  
**tendono a declinare**  
**gradualmente:** velocità di  
elaborazione, attenzione  
divisa, capacità di inibire  
distrazioni, passare da un  
compito all'altro,  
sostenere l'attenzione su  
periodi prolungati.

# Cosa succede?

- *Cambiamenti nel cervello*: perdita di neuroni, riduzione delle connessioni, alterazioni nella trasmissione dei neurotrasmettitori (es. dopamina).
- *Riduzione delle risorse cognitive*: meno efficienza nei processi esecutivi, meno riserva cognitiva.
- *Fattori esterni*: ridotta vista e udito; stanchezza; malattie croniche; sonno non riposante.

**Riconoscere che qualcosa sta diventando più faticoso può aiutare ad adattare l'ambiente: meno distrazioni, tempi più lunghi, sostegno, uso di ausili.**

# **ESERCIZI PER L'ATTENZIONE**

- Tempi di reazione:  
<https://trainingcognitivo.com/GC/tempireazione/>
- Barrage:  
<https://trainingcognitivo.com/GC/doppiocompito/>
- Attenzione alternata:  
<https://www.trainingcognitivo.com/GC/funzioniesecutive/?gioco=53>
- Gira la ruota:  
<https://www.trainingcognitivo.com/GC/funzioniesecutive/?gioco=84>

- Double
- Il corvo parlante
- Trova le differenze

- Lettura di un testo con diverse strategie, ad esempio cercando:
  - Tutte le lettere «a»
  - Tutte le lettere «i»
  - Le sillabe «ne»
  - Le sillabre «li»...
- Contare all'indietro da 100 a 1, poi da 1 a 100, poi da 100 a 1 sottraendo 3/4/5...